

AIDER LA PERSONNE QUI SOUFFRE DE TOC

Article de Diane Tardif B.Sexologie – Intervenante à l'AQPAMM

Aidez-le à se faire prendre en charge

Votre proche peut refuser tout traitement ou aide et même nier son problème, rappelez-lui que vous êtes là pour l'aider (le soutien de l'entourage est important), que vous comprenez sa honte et sa détresse. Dites-lui régulièrement qu'il existe des traitements efficaces qui permettent de s'en sortir. Parlez avec lui de sa problématique, aidez-le à comprendre que ce n'est pas de sa faute, qu'il s'agit d'un trouble bien connu, remettez-lui des livres, articles et autres que vous possédez sur le sujet. Vous pouvez également l'informer sur les groupes d'entraide qui existent pour lui et pour vous, et lui offrir d'assister à une rencontre avec lui. Certaines personnes demanderont de l'aide seulement lorsque le niveau de gravité et de souffrance deviendra intolérable.

Votre vie sociale et familiale

Votre vie familiale et sociale ainsi que vos activités doivent conserver leur place, sans que la culpabilité ne vous envahisse. Sortez avec vos amis, invitez-les chez vous (aviser votre proche afin qu'il puisse se préparer psychologiquement), faites vous plaisir en trouvant du temps de qualité pour vous. Votre proche doit comprendre les besoins des membres de votre famille et doit être confronté à ceux-ci. Il s'avère important de mettre des limites claires et fermes sans toutefois être agressif.

Les règles de fonctionnement dans la maison doivent être clairement établies (ex : le temps et le moment d'utilisation de la salle de bains, les tâches ménagères à accomplir...).

Pour aider la personne souffrant du TOC, il ne faut pas l'aider.

Au lieu de prendre le chemin le plus facile, soit en entrant dans ses rituels ou obsessions, vous devez réaliser que la seule façon d'aider votre proche, est de l'aider à ne pas accomplir ses rituels. Pour réassurer la personne, il faut répondre à ses questions, mais ne répondre qu'une seule fois. Exemple : Es-tu certaine que je n'ai pas écrasé un cycliste avec ma voiture ? Oui, je suis certaine, tu as bien regardé et il n'y avait personne dans la rue. S'il repose la question : « tu connais la réponse, nous en avons déjà parlé ». Par la suite, ignorez toute demande de réassurance, changez de sujet. Souvenez-vous : *réassurer, c'est renforcer le problème. C'est son droit de ne pas vouloir d'aide mais expliquez-lui que vous ne pouvez pas l'assister sachant qu'il aggrave son problème.*

Quelques exemples de comportement à éviter :

- Réassurance
- Fournir des objets pour les compulsions
- Participer aux compulsions
- Assister la personne dans ses comportements d'évitement
- Aider la personne à cacher son TOC
- Changer les routines familiales
- Centrer la vie de famille sur le TOC
- Assumer les responsabilités de la personne

- Surprotection
- Changer votre horaire de travail à cause des compulsions
- Changer vos activités et loisirs à cause des besoins de la personne
- Attendre sans fin que les compulsions soient exécutées
- Annuler des activités à cause des compulsions
- Terminer une tâche pour la personne
- Faire la compulsion pour votre proche

Pour aider votre proche

Ne pas juger même si les obsessions ou rituels vous paraissent bizarres ou ridicules. Créez un environnement soutenant à la maison. Utilisez l'humour avec respect. Communiquez de façon claire et simple. Accordez de l'attention aux plus petits progrès, même s'ils semblent insignifiants ou insuffisants, ils doivent être complimentés par l'entourage, car ceci représente un grand pas en avant pour la personne. Votre proche doit sentir que son travail si pénible soit-il est reconnu.

Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://www.aqpamm.ca/test/aider-la-personne-qui-souffre-de-toc/>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : aqpamm.ca